

# BARMER

BONUSPROGRAMM  
Zuschuss bis zu  
150 Euro sichern

PAUSE FÜRS GEHIRN  
So entspannen  
Sie den Kopf



Das Magazin für unsere Mitglieder 01.2023

INTERVIEW

Länger leben  
durch  
Scheinfasten



# Gesünder essen

TV-Köchin Sarah Wiener über die Lust am Selbstkochen  
und den positiven Effekt auf Körper & Seele

# Kleine Schritte

Wer kann schon an einer Schale Chips vorbeigehen, ohne hineinzugreifen? Wer bleibt nicht lieber auf dem Sofa sitzen, statt durch den Regen zu joggen? Und kurze Zeit später schon ärgert man sich, hat man doch die guten Vorsätze wieder über Bord geworfen. Wir zeigen, wie es gelingt, ungesunde Gewohnheiten loszuwerden – und gesündere zu etablieren.

# Große Wirkung





Kleine Portionen, natürliche Zutaten, mehr Geduld mit sich selbst – viel braucht es nicht für ein gesundes Leben.

# E

Ein Schokocroissant zum Morgenkaffee – schließlich hat man einen harten Tag vor sich. Mittags Nachschlag vom Buffet – kostet ja nichts. Und jedes Mal im Vorbeigehen greift man in die Süßigkeitenschublade der Kollegin, obwohl man es ja eigentlich besser weiß. Warum ist es nur so schwierig, sich gesünder zu ernähren und den kleinen Verführungen des Alltags zu widerstehen? Eine Frage, die auch Christoph Klotter, emeritierter Professor für Ernährungspsychologie der Hochschule Fulda, häufig hört. Sein erster Rat an alle, die mit ihren ungesunden Essgewohnheiten hadern: „Seien Sie freundlich mit sich selbst und verzeihen Sie sich, wenn es nicht gleich mit den gesunden Vorsätzen klappt.“ Gerade wenn es ums Essen geht, falle es vielen schwer, sich von schädlichen Gewohnheiten zu verabschieden.

Der Grund dafür liegt in der Menschheitsgeschichte: An den Tag, an dem wir das erste Mal im Leben Chips knabberten oder das erste Eis schleckten, erinnern sich wohl die wenigsten von uns. Doch schon bei kleinen Kindern kann man beobachten, dass diese Kost Glücksgefühle auslöst. Der Botenstoff Dopamin sorgt im Gehirn für ein Wohlfühlerlebnis. Die Mischung aus salzig und knusprig oder auch die Süße von Schokolade und Gummibärchen →

zieht uns magisch an, sichern die Leckereien doch das Überleben in Form von Kalorien. Doch bei allem Überfluss unserer Zeit macht uns diese Veranlagung zu schaffen.

Es bedarf großer Willenskraft, um das schnelle Glücksversprechen zugunsten der langfristigen Gesundheit zu ignorieren. „Unser Belohnungssystem im Gehirn bestimmt auch heute noch unser Denken“, sagt Klotter. Sobald wir uns anstrengen, halten wir Ausschau nach Lohn für unsere Mühen. Nach einem harten Tag freuen wir uns schon nachmittags auf das wohlverdiente Feierabend-Bier. Nach einem nervenaufreibenden Meeting brauchen wir erst mal was Süßes, um runterzukommen.

Ihre Wirkung entfaltet Nahrung auf vielen Wegen: Wohlgeschmack hinterlässt ein gutes Gefühl, Nährstoffe dämpfen den Kortisolspiegel, der bei Stress erhöht ist. Süßes und Fettiges setzen Glückshormone frei. Das Bedürfnis nach Entspannung, Ruhe und Trost ist schlicht menschlich und lässt sich nicht abtrainieren – aber wir können daran arbeiten, dass wir auf anderen Wegen zu diesen Gefühlen kommen.

### Alternativen zu Süßem

Auf der Suche nach einer Art Ersatzbefriedigung seien zwei Schritte nötig, erklärt Klotter: „Im ersten Schritt müssen wir erkennen und uns bewusst machen, in welchen konkreten Situationen wir uns nach Belohnung und dem Glückskick sehnen.“ Vielleicht begegnen wir dem täglichen Motivationstief mit einer Handvoll Süßigkeiten. Trinken das Glas Wein, um abends runterzukommen. Oder wir essen über den Hunger, wenn wir gestresst sind.

Im zweiten Schritt geht es darum, sich zu fragen, welche gesunde alternative Belohnung es zum Naschimpuls gibt. Was hilft mir zu entspannen? Wann fühle ich mich belohnt? Wobei fühle ich mich wohl? Das kann alles Mögliche sein: Ein Spaziergang, Tanzen oder ein guter Song können Glückshormone freisetzen. Vielleicht tut es nach dem anstrengenden Meeting auch gut, ein paar Sätze mit der Lieblingskolle-



### Die Kunst der Essensplanung

-  
Meal Prep: Die BARMER hilft mit Rezepten und einem Wochenplan zum Runterladen beim Vorkochen.

[www.barmer.de/mealprep](http://www.barmer.de/mealprep)



### Essen aus Frust und Stress

-  
Ohne Hunger essen: Lesen Sie, wie Sie emotionales Essverhalten erkennen und welche Lösungsstrategien es gibt.

[www.barmer.de/stressessen](http://www.barmer.de/stressessen)



Statt alleine vor dem Computer ein Brötchen zu essen, sollten wir uns lieber mit den Lieblingskolleginnen verabreden.

gin zu wechseln, statt die Schoki-Schublade zu plündern. Der Abendspaziergang vertreibt die Lust auf ein deftiges Stress-Essen. Und gegen Müdigkeit hilft ein Fünf-Minuten-Powernap mehr als der dritte Caffè Latte.

Allerdings dürfe man nicht erwarten, dass Veränderungen von einem auf den anderen Tag gelingen, sagt Klotter. Gewohnheiten sind schlicht hoch automatisierte Abläufe, die sich oft am Bewusstsein vorbeischieben. Alle Tätigkeiten, die wir immer wieder in der gleichen Weise tun, werden mit der Zeit zur Routine. Unser Gehirn speichert sie so tief ab, dass wir dann gar nicht mehr darüber nachdenken. Jeder kennt das: Rad fahren, Schuhe binden oder Zähne putzen machen wir einfach, ohne einen Gedanken daran zu verschwenden. Mit den ungesunden Gewohnheiten ist es ganz ähnlich. Jahrelang sind wir darauf trainiert, gegen Stress Schokolade zu essen oder den Feierabend auf dem Sofa zu verbringen. Und plötzlich soll das Gehirn den gewohnten Trott verlassen? Kein Wunder, dass dies ein mühseliger, langwieriger Prozess ist. „Es geht um nicht weniger als den Umbau unseres Oberstübchens“, ordnet Klotter ein. „Der Trick ist, dranzubleiben und sich Durchhänger großzügig zu verzeihen.“ Es braucht Ausdauer, um die neue





Haltung zu verankern. Erst durch viele Wiederholungen etablieren sich neue Gewohnheiten und „überschreiben“ die ausgetretenen Pfade unserer Nervenbahnen. Das kann Wochen oder Monate dauern.

### Ein inneres Prickeln

Ein einfacher wie wirksamer Trick kann helfen, alte Gewohnheiten zu ersetzen: der Wenn-Dann-Plan. Dabei verknüpfen wir eine neutrale mit einer neuen, günstigen Gewohnheit. Wenn wir beispielsweise mehr Gemüse essen möchten, könnte ein sinnvoller Wenn-Dann-Plan lauten: „Wenn ich zu Mittag esse, dann esse ich als Vorspeise immer einen Salat.“ Und wenn wir uns mehr bewegen wollen: „Wenn ein Weg kürzer als einen Kilometer ist, gehe ich zu Fuß.“ Der Motivationspsychologe Peter Gollwitzer gilt als Erfinder dieses Tricks und hat dessen Wirksamkeit vielfach erforscht. Auch hier gilt: Ohne Disziplin geht der Plan nicht auf. Denn man muss mindestens zwei Monate lang dranbleiben, bis sich neue Verhaltensmuster fest im Alltag verankert haben, zeigen Studien der Psychologin Phillippa Lally vom University College in London mit fast 100 Probanden.

Bloß woher nimmt man die Motivation dafür? Die Münchner Veränderungs-Coa-

chin Cordula Nussbaum begleitet häufig Klientinnen und Klienten, die neue Gewohnheiten etablieren möchten. „Meine erste Frage ist immer: Warum möchtest du dein Verhalten verändern?“, sagt Cordula Nussbaum. „Wozu möchtest du fitter sein, mehr Bücher lesen oder dich gesünder ernähren?“ Nussbaums Frage zielt auf die Energie ab, die hinter dem Vorhaben steht. Weil Veränderung anstrengend ist, brauchen wir Entschlossenheit und Feuer, um durchzuhalten. Und diese Energie speist sich aus unseren Motiven. „Es muss innerlich prickeln, wenn man an sein Ziel denkt“, so Cordula Nussbaum.

*Ich will sportlich fitter werden, weil ich im nächsten Jahr die Zugspitze besteigen oder einen Marathon laufen will – daher werde ich es hinkriegen, ab jetzt mit dem Rad zur Arbeit zu fahren!*

*Ich habe in einer Fastenwoche erlebt, wie gut mir Zuckerverzicht tut – daher esse ich nun an zwei Tagen in der Woche keinen Zucker!*

*Ich schlafe besser, wenn ich den Alkohol am Abend weglassen – daher trinke ich ihn nur noch am Wochenende!*

Ist das Motiv klar, geht es darum, konkrete und zugleich kleine Schritte zu entwickeln, die uns in die richtige Richtung führen. „Die meisten Vorhaben scheitern, weil man zu viel auf einmal verändern möchte“, sagt Nussbaum. Nie wieder Zucker essen, täglich laufen gehen oder dreimal am Tag meditieren – das sind Ziele, die man meist sowieso nicht realisieren kann. Sinnvoller

## „Der Trick ist, dranzubleiben und sich Durchhänger großzügig zu verzeihen.“

Prof. Christoph Klotter, Ernährungspsychologe



sind kleine Schritte – am besten so klein, dass sie keine Mühe kosten. Diese Methode hat sich inzwischen auch als „Micro Habits“ oder „1%-Methode“ etabliert.

Was wäre so eine gangbare Mini-Veränderung, wenn es um gesünderes Essen geht? Hier sollten wir vor allem von positiven Beispielen ausgehen und uns nicht das Ungesunde ganz generell verbieten oder uns Vorwürfe machen, wenn wir doch mal über die Stränge schlagen, rät Coachin Cordula Nussbaum: Wer bewusster und regelmäßiger essen möchte, der geht heute mit dem Team zum Lunch, statt am Computer ein Brötchen zu verschlingen. Wessen Ziel es ist, mehr Gemüse zu essen, der nimmt sich heute mal statt der Pommes zum Burger einen Salat. Solche Vorhaben lassen sich auf alle Bereiche des Lebens übertragen, ganz egal, ob es um mehr Bewegung oder weniger Stress geht. „Ich wähle eine kleine Veränderung und erlaube mir, sie erst einmal nur heute umzusetzen. Morgen darf ich wieder neu entscheiden“, sagt Nussbaum. „Diese Freiheit nimmt den Druck. Nach dem ersten Erfolg kann es gut sein, dass ich mich morgen wieder für die Treppe und das Gemüse entscheide.“

Wer jetzt denkt: Diese kleinen Veränderungen machen das Leben noch lange nicht besser, dem sei gesagt: Klein anfangen ist besser, als nichts zu tun. Veränderungen durch Micro Habits sind nachweislich gute Wegbereiter für einen sanften, nachhaltigen Kurswechsel. Weil es einfach Spaß macht – und unser Gehirn fast unbemerkt seine gewohnten Bahnen verlässt

Text: Carola Kleinschmidt

